



Kipfilet in mosterd-roomsaus

met gebakken aardappelen en courgette

Totale tijd: 35 min. • Gebaseerd op 2 personen



Vastkokende
aardappelen



Kastanjechampignons



Knoflookteen



Ui



Verse rozemarijn



Kipfilet



Courgette



Slagroom



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Herken je dit recept? Voor de variatie maak je de roomsaus
deze keer met champignons en serveer je er gebakken
courgette bij. Laat je ons weten wat je ervan vindt?



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kastanjechampignons (g)	125	250	375	500	625	750
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Slagroom* (ml) 7)	75	150	200	300	350	450
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3646 /871	476 /114
Vetten (g)	56	7
Waarvan verzadigd (g)	24,7	3,2
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	10,1	1,3
Vezels (g)	8	1
Eiwitten (g)	37	5
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: -



1. Aardappelen snijden

Bereid de bouillon. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in schijfjes van ½ cm (zie Tip). Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelschijfjes**, afgedekt, 25 - 30 minuten op middelhoog vuur. Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan het gerecht met de helft van de aardappelen. Deze kun je op een andere dag deze week verwerken in een soep, salade of ander gerecht.



4. Courgette bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan op hoog vuur en bak de **courgette** in 6 - 8 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.



2. Kip bakken

Snijd ondertussen de **champignons** in plakjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui**. Ris de blaadjes van de takjes **rozemarijn** en snijd grof. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant. Haal de **kipfilet** uit de pan en bewaar apart - het hoeft nog niet gaar te zijn. Snijd ondertussen de **courgette** in dunne halve maantjes.



5. Mosterdsaus maken

Blus de **champignons** af met 75 ml bouillon per persoon. Voeg de mosterd, wittewijnazijn en **rozemarijn** toe. Verlaag het vuur, voeg de **slagroom** toe en laat 12 minuten inkoken (scan voor kooktips!). Voeg de laatste 5 minuten de **kip** toe, zodat deze verder kan garen.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Champignons bakken

Verhit in dezelfde koekenpan de overige roomboter en fruit de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **champignons** en de **knoflook** toe en roerbak nog 2 - 3 minuten.



6. Serveren

Verdeel de **courgette** en **aardappelen** over de borden en serveer met de **kip** in mosterd-roomsaus.

Weetje: Deze maaltijd bevat weinig zout, maar is door de courgette en aardappelen rijk aan kalium. Beide bevorderen een gezonde bloeddruk.

Eet smakelijk!



Vegetarische lasagne met courgette en spinazie

met zelfgemaakte roomsaus



Door weersomstandigheden kan de verse oregano in jouw box er anders uitzien dan je gewend bent. Geen zorgen, het smaakt net zo lekker als altijd!

Totale tijd: 55 min. • Gebaseerd op 2 personen



Courgette



Ui



Knoflookteen



Verse oregano



Spinazie



Kookroom



Geraspte belegen kaas



Verse lasagnebladen



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Wist je dat de courgette familie is van de pompoen? Daarom
wordt courgette ook wel mergpompoen genoemd.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Ovenschaal, bakplaat met bakpapier, garde, wok of hapjespan, kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse oregano* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Spinazie* (g) 69	100	200	300	400	500	600
Kookroom* (ml) 7	100	200	300	400	500	600
Geraspte belegen kaas* (g) 7	25	50	75	100	125	150
Verse lasagnebladen* (g) 8) 13) 15)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3710 / 887	497 / 119
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	24,1	3,2
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	13,5	1,8
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	28	4
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

7) Melk/Lactose 8) Ei 13) Gluten 15) Tarwe
Kan sporen bevatten van: 69) Selderij



1. Courgette snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Snijd de **courgette** in plakken van maximaal ½ cm dik.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken en voorbereiden

Meng in een kom de **courgette** met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip). Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven. Snipper ondertussen de **ui** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de **oreganoblaadjes** van de takjes en snijd fijn.

Tip: Wil je afwas besparen? Meng de courgette en olijfolie dan direct op de bakplaat met bakpapier.



4. Saus afmaken

Voeg de **oregano** en **spinazie** toe aan de saus en laat al roerend slinken. Voeg ten slotte de **kookroom**, ⅓ van de **geraspte kaas**, peper en zout toe. Kook het geheel nog 2 - 3 minuten. Vet de ovenschaal in met roomboter of olijfolie. Snijd de **lasagnebladen** op maat voor jouw ovenschaal.

Weetje: Spinazie is rijk aan ijzer, wat bijdraagt aan een energiek gevoel. Eet je geen vlees? Let er dan op dat je wel voldoende ijzer binnenkrijgt, door bijvoorbeeld spinazie te eten of andere groene groenten, peulvruchten, noten, zaden of tofu.



5. Ovenschaal vullen

Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek met **lasagnebladen** en druk deze goed aan (zie Tip). Leg daarna een paar plakken **courgette** op de **lasagnebladen** en bedek deze weer met een laagje saus. Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn, maar houd wat saus over voor de bovenkant. Je hebt niet veel saus per laag nodig, omdat de **lasagnebladen** vers zijn.

Tip: Lasagnebladen over? Overige bladen kun je de volgende dag kleingesneden in een soep meekoken.



3. Roux maken

Smelt ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de bloem toe en roer met een garde droog. Voeg ⅓ van de bouillon toe en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling 2 keer met de overige bouillon, roer tot de saus glad is, breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten indikken (zie Tip). Breng op smaak met peper.

Tip: Bij het maken van een roux zijn de verhoudingen tussen vocht en bloem belangrijk. Gebruik daarom maatlepels (of een weegschaal) om de juiste hoeveelheden af te meten.



6. Bakken en serveren

Dek de lasagne af met een laagje saus en bestrooi met de overige **geraspte kaas**. Bak de lasagne 25 - 35 minuten in de voorverwarmde oven (zie Tip). Verdeel de **lasagne** over de borden.

Tip: Heb je geen haast? Laat de lasagne dan 5 minuten rusten voor je hem serveert. De saus wordt dan iets minder vloeibaar.

Eet smakelijk!



Gevulde courgette met hüttenkäse

met volkoren couscous, granaatappelpitjes, geschaafde amandelen en balsamicocrème

Totale tijd: 35 min. • Gebaseerd op 2 personen



Courgette



Volkoren couscous



Danone hüttenkäse



Granaatappel



Geschaafde amandelen



Rode ui



Midden-Oosterse kruidenmix



Knoflookteen



Crema di balsamico

Met **Danone Hüttenkäse** maak je dit recept éxtra fris en romig, en dat met maar 3,9% vet! Zo krijg je lekker veel eiwitten binnen op een verantwoorde en 100% natuurlijke manier. Op de verpakking in jouw box staat *Danone Cottage Cheese*, maar je vindt deze kaas in de supermarkt onder de naam *Danone Hüttenkäse*, net als op de afbeelding.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Ovenschaal, kom, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g) 13) 15) 68) 70) 71)	70	140	210	280	350	420
Danone hüttenkäse* (g) 7) 61) 67) 72)	100	200	300	400	500	600
Granaatappel* (g)	35	70	105	140	175	210
Geschaafde amandelen (g) 22) 60) 61) 62)	10	20	30	40	50	60
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crema di balsamico (ml) 14)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2640 /631	403 /96
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,7
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	24,8	3,8
Vezels (g)	8	1
Eiwitten (g)	29	4
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

7) Melk/Lactose **13)** Gluten **14)** Zwaveldioxide en sulfiet **15)** Tarwe **22)** Amandelnoten
Kan sporen bevatten van: **60)** Pinda's **61)** Noten **62)** Sesamzaad **67)** Ei **68)** Mosterd **70)** Soja **71)** Lupine **72)** Gluten



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **courgette** in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom ½ el extra vierge olijfolie per persoon met de **Midden-Oosterse kruiden** en **knoflook**.
- Smeer de binnenkant van de **courgette** in met de kruiden-knoflookolie en breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **courgette** in een ovenschaal en bak 18 - 20 minuten in de oven.

Weetje: Courgette behoort tot de vruchtgroenten, net als komkommer, pompoen en tomaat. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?



3. Granaatappel voorbereiden

- Rol de **granaatappel** met de palm van je hand over het aanrecht. Oefen hierbij lichtjes druk uit zodat je de pitjes hoort kraken.
- Snijd de **granaatappel** vervolgens open en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Weeg de juiste hoeveelheid **granaatappelpitjes** per persoon af.



2. Couscous bereiden

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Weeg de **volkoren couscous** af.
- Meng in een saladekom de **couscous** door de bouillon. Laat, afgedekt, 10 minuten staan zodat de **couscous** kan wellen.
- Roer de **couscous** los met een vork en breng op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Heb je tijd over? Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin voor meer smaak.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Snipper de **ui** fijn. Meng de gesnipperde **ui**, ⅓ van de **geschaafde amandelen** en ¼ el extra vierge olijfolie per persoon door de **couscous**.
- Verdeel de **couscous** over de **courgette** helften. Verdeel vervolgens de **Danone hüttenkäse** erover.
- Leg twee **courgette** helften op elk bord. Garneer met de granaatappelpitjes, de overige **amandelen** en de **balsamicocrème**.

Eet smakelijk!



Gevulde courgette met cottage cheese

met volkoren couscous, granaatappelpitjes, geschaafde amandelen en balsamicocrème

Totale tijd: 35 min. • Gebaseerd op 2 personen



Courgette



Volkoren couscous



Cottage cheese



Granaatappel



Geschaafde amandelen



Rode ui



Midden-Oosterse kruidenmix



Knoflookteen



Crema di balsamico



Dit is een nieuw recept
en jouw mening telt!
Wat vond je ervan?

Heb je granaatappelpitjes over? Strooi ze over je avocado
toast. De combinatie met avocado is lekker en bovendien een
lust voor het oog.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Ovenschaal, kom, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g) 13) 15) 68) 70) 71)	70	140	210	280	350	420
Cottage cheese* (g) 7) 61) 67) 72)	100	200	300	400	500	600
Granaatappel* (g)	35	70	105	140	175	210
Geschaafde amandelen (g) 22) 60) 61) 62)	10	20	30	40	50	60
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crema di balsamico (ml) 14)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2640 /631	403 /96
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,7
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	24,8	3,8
Vezels (g)	8	1
Eiwitten (g)	29	4
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

7) Melk/Lactose **13)** Gluten **14)** Zwaveldioxide en sulfiet **15)** Tarwe **22)** Amandelnoten
Kan sporen bevatten van: **60)** Pinda's **61)** Noten **62)** Sesamzaad **67)** Ei **68)** Mosterd **70)** Soja **71)** Lupine **72)** Gluten



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **courgette** in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom ½ el extra vierge olijfolie per persoon met de **Midden-Oosterse kruiden** en **knoflook**.
- Smeer de binnenkant van de **courgette** in met de kruiden-knoflookolie en breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **courgette** in een ovenschaal en bak 18 - 20 minuten in de oven.

Weetje: Courgette behoort tot de vruchtgroenten, net als komkommer, pompoen en tomaat. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?



3. Granaatappel voorbereiden

- Rol de **granaatappel** met de palm van je hand over het aanrecht. Oefen hierbij lichtjes druk uit zodat je de pitjes hoort kraken.
- Snijd de **granaatappel** vervolgens open en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Weeg de juiste hoeveelheid **granaatappelpitjes** per persoon af.



2. Couscous bereiden

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Weeg de **volkoren couscous** af.
- Meng in een saladekom de **couscous** door de bouillon. Laat, afgedekt, 10 minuten staan zodat de **couscous** kan wellen.
- Roer de **couscous** los met een vork en breng op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Heb je tijd over? Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin voor meer smaak.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Snipper de **ui** fijn. Meng de gesnipperde **ui**, ⅓ van de **geschaafde amandelen** en ¼ el extra vierge olijfolie per persoon door de **couscous**.
- Verdeel de **couscous** over de **courgette** helften. Verdeel vervolgens de **cottage cheese** erover.
- Leg twee **courgette** helften op elk bord. Garneer met de granaatappelpitjes, de overige **amandelen** en de **balsamicocrème**.

Eet smakelijk!



Krieltjesschotel met rundergehakt en rode pesto

met Italiaanse groenten en verse peterselie

Totale tijd: 25 min. • Gebaseerd op 2 personen



Krieltjes



Verse krulpeterselie



Rundergehakt met köftekruiden



Italiaanse groentemix met champignons



Rode pesto



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Het rundergehakt in dit gerecht is alvast gekruid met köftekruiden – door deze Turkse kruidenmix vult je keuken zich met heerlijke aroma's!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Pan met deksel, hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse groentemix met champignons* (g) 69)	200	400	600	800	1000	1200
Rode pesto* (g) 7) 25) 61)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3686 /881	610 /146
Vetten (g)	53	9
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,0
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	8,5	1,4
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	39	6
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

7) Melk/Lactose 25) Cashewnoten

Kan sporen bevatten van: 61) Noten 69) Selderij



1. Aardappelen bereiden

- Kook ruim water in een pan met deksel voor de **krieltjes**.
- Halveer de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Kook de **krieltjes**, afgedekt, 12 – 15 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af.
- Snijd ondertussen de **verse krulpeterselie** fijn.



2. Bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op hoog vuur.
- Bak het **gekruide rundergehakt** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **groentemix** en de helft van de **krulpeterselie** toe en bak 5 - 6 minuten.

Weetje: De groentemix in dit gerecht bevat voornamelijk groene groenten. Groene groenten zijn onder andere rijk aan ijzer, calcium en foliumzuur - alle drie dragen bij aan een sterk en energiek lichaam!



3. Pesto toevoegen

- Voeg de **krieltjes** en de **rode pesto** toe aan de hapjespan.
- Schep goed om en bak nog 1 - 2 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel het gerecht over de borden.
- Garneer met de overige **krulpeterselie**.

Eet smakelijk!



Farfalle met bospaddenstoelenpesto

met kastanjechampignons, rucola, veldsla en pecorino

Totale tijd: 20 min. • Gebaseerd op 2 personen



Knoflookteen



Farfalle



Rode ui



Kastanjechampignons



Bospaddenstoelenpesto



Rucola en veldsla



Verse krulpeterselie



Geraspte pecorino



Italiaanse kruiden



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Een verschil met de normale champignon, is dat de
kastanjechampignon minder vocht bevat. Deze zal daarom
minder slinken dan je gewend bent van de witte champignon.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Pan met deksel, keukenpapier, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Farfalle (g) 13) 15) 67) 68) 70) 71)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Bospaddenstoelenpesto* (g) 7) 25) 60) 61) 69)	40	80	120	160	200	240
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte pecorino* (g) 7)	20	40	60	80	100	120
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3460 /827	921 /220
Vetten (g)	47	13
Waarvan verzadigd (g)	11,3	3,0
Koolhydraten (g)	72	19
Waarvan suikers (g)	6,5	1,7
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

7) Melk/Lactose **13)** Gluten **15)** Tarwe **25)** Cashewnoten

Kan sporen bevatten van: **60)** Pinda's **61)** Noten **67)** Ei **68)** Mosterd **69)** Selderij

70) Soja **71)** Lupine



1. Voorbereiden

- Kook ruim water met een snuf zout in een pan met deksel voor de **farfalle**.
- Kook de **farfalle**, afgedekt, 11 – 13 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper de **rode ui** (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Maak de **kastanjechampignons** schoon met keukenpapier en snijd in kwarten.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Op smaak brengen

- Scheur de **rucola** en **veldsla** grof. Hak de **krulpeterselie** grof.
- Meng de **farfalle** met de **kastanjechampignons** in de wok of hapjespan en breng op smaak met peper en zout.



2. Bakken

- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Fruit de **knoflook** en **rode ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **kastanjechampignons** en **Italiaanse kruiden** toe en bak 5 - 7 minuten.
- Schep de **bospaddenstoelenpesto** erbij en verwarm 1 minuut.

Weetje: Wist je dat kastanjechampignons rijk zijn aan vitamine B2? Dit houdt je energie op peil en voorkomt ontstekingen. Vooral voor vegetariërs en veganisten is het belangrijk om erop te letten dat je genoeg van deze vitamine binnenkrijgt.



4. Serveren

- Verdeel de **rucola** en **veldsla** over de borden.
- Schep de **pasta** erop.
- Garneer met de **geraspte pecorino** en de **krulpeterselie**.

Eet smakelijk!



Dahl met een frisse salsa en naanbrood

bereid met gember, appel en kokosmelk

Totale tijd: 40 min. • Gebaseerd op 2 personen



Ui



Knoflookteen



Appel



Verse gember



Gemalen kurkuma



Groene currykruiden



Rode splitlinzen



Kokosmelk



Naanbrood



Komkommer



Kumato tomaat



Verse munt



Limoen



Kokosrasp

Maak kennis met deze donkere tomaat. Met zijn unieke kleur, stevige en sappige vruchtvlees en intense, friszoete smaak doet de kumato-tomaat het uitstekend in frisse gerechten.



Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, kom, rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (cm)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (zakje(s))	⅓	⅓	½	⅔	¾	1
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Naanbrood (stuk(s)) 13) 15) 18)	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	⅓	⅓	1	1⅓	1⅔	2
Kumato tomaat* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt* (g 69)	5	10	15	20	25	30
Limoen (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokosrasp (g 60) 61) 62)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon-blokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3830 /915	654 /156
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	25,7	4,4
Koolhydraten (g)	98	17
Waarvan suikers (g)	20,8	3,6
Vezels (g)	13	2
Eiwitten (g)	19	3
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

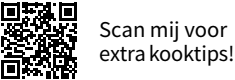
13) Gluten 15) Tarwe 18) Rogge
Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's 61) Noten
62) Sesamzaad 69) Selderij



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Rasp de **appel** met een grove rasp of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp of snijd fijn.

Weetje: Wist je dat appels flavonoiden bevatten? Dit zijn antioxidanten die ons beschermen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen in je lichaam veroorzaakt door bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Snijden

Bak het **naanbrood** 4 - 6 minuten in de oven (zie Tip). Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Snijd de **tomaat** in parten en verwijder de zaadlijsten. Snijd daarna in kleine blokjes. Ris de blaadjes **mint** van de takjes en snijd de blaadjes fijn. Snijd de **limoen** in partjes.

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Bereid dan de helft van het naanbrood. Bewaar de rest voor later in de week, als voorafje met bijvoorbeeld tzatziki of hummus.



2. Roerbakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **kurkuma** en de **groene currykruiden** toe en roerbak 1 minuut, tot de kruiden beginnen te geuren. Voeg de **knoflook**, **ui** en **gember** toe en roerbak 2 - 3 minuten.



5. Salsa maken

Meng in een kom: de **komkommer**, **tomaat**, **verse munt** en ½ el extra vierge olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart tot serveren.



3. Koken

Voeg de **linzen** en **appel** toe aan de hapjespan en schep goed om. Voeg de **kokosmelk** en 100 ml water per persoon toe. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan en verlaag het vuur. Kook de dahl, afgedekt, 18 - 20 minuten. Voeg eventueel iets meer water toe als de dahl te droog wordt. Haal het deksel van de hapjespan. Laat nog 5 minuten inkoken, of tot de **linzen** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Pers 1 **limoenpartje** per persoon uit over de dahl en roer goed door. Verdeel de dahl over diepe borden en garneer met de **kokosrasp**. Serveer met het **naanbrood**, de frisse salsa en de overige **partjes limoen**.

Eet smakelijk!



Bloemkoolsteak met blauwe kaas-topping

met rozemarijn-aardappeltjes en gerookte champignons

Totale tijd: 45 min. • Gebaseerd op 2 personen



Champignons



Knoflookteen



Gerookt paprikapoeder



Verse rozemarijn



Halfkruimige
aardappelen



Bloemkool



Verse bladpeterselie



Slagroom



Midden-Oosterse
kruidenmix



Danablu



Walnootstukjes



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Wist je dat ze in Denemarken ook blauwe kaas maken?
Danablu heeft zelfs een beschermde status en mag enkel in
Denemarken gemaakt worden van Deense koemelk.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, hoge kom, koekenpan met deksel, 2x kom, staafmixer, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	60	125	180	250	305	375
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	⅓	⅓	½	⅔	¾	1
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Halfkruimige aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Bloemkool* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g) 69)	5	10	15	20	25	30
Slagroom* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Danablu* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g) 24) 60) 61) 62)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2857 / 683	409 / 98
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	18,1	2,6
Koolhydraten (g)	44	6
Waarvan suikers (g)	3,5	0,5
Vezels (g)	13	2
Eiwitten (g)	19	3
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

7) Melk/Lactose 24) Walnoten

Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's 61) Noten

62) Sesamzaad 69) Selderij



1. Champignons bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **champignons** in vieren. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Meng de **champignons** in een kom met de **knoflook** en per persoon: ½ el olijfolie en ½ tl **gerookt paprikapoeder** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

Tip: Gerookt paprikapoeder is vrij sterk van smaak, dus meet goed af.



Scan mij voor extra kooktips!



4. ‘Steak’ bakken

Verhit per persoon: ¼ el olijfolie en ¼ el roomboter in een grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bestrooi de **bloemkoolsteak** met peper en zout en leg, zodra de olie goed heet is, voorzichtig in de pan. Bak in 1 - 3 minuten per kant goudbruin. Verlaag het vuur, dek de pan af en laat de **bloemkoolsteak** nog 8 - 10 minuten garen. Keer halverwege om en bestrooi met nog wat zwarte peper.



2. Aardappelen bereiden

Ris de naaldjes van de takjes **rozemarijn** en snijd fijn. Was de **aardappelen** en snijd in parten. Meng in een kom de **aardappelen** met de **rozemarijn** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en verspreid over de helft van een bakplaat met bakpapier. Bak de **aardappelen** 15 minuten in de oven. Schep de **aardappelen** dan om en leg de **champignons** eraast. Bak samen nog 15 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: De champignons kunnen door de droge kruiden snel aanbranden. Houd ze goed in de gaten en dek eventueel op het laatste moment af met aluminiumfolie.



5. Bloemkool pureren

Snijd ondertussen de **bladpeterselie** fijn. Meng de gekookte **bloemkoolroosjes**, de helft van de **bladpeterselie** en per persoon: 50 ml **slagroom** en 1 tl **Midden-Oosterse kruiden** in een hoge kom. Pureer met een staafmixer tot een gladde, dikke saus. Doe de puree terug in de pan met deksel en houd op laag vuur warm tot het gerecht klaar is. Breng goed op smaak met peper en zout.



3. Bloemkool bereiden

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Snijd 2 plakken van 2 cm uit het midden van de **bloemkool**. De stam van de **bloemkool** blijft eraan, zodat de roosjes er niet afvallen. Bewaar de **bloemkool** ‘steaks’ apart. Snijd de rest van de **bloemkool** in kleine roosjes. Kook de **bloemkoolroosjes**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar, giet af en laat zonder deksel uitstomen (zie Tip).

Tip: Kook de bloemkoolroosjes goed gaar, zodat je een gladde puree krijgt na het pureren. Verleng indien nodig de kooktijd.



6. Serveren

Verbrokkel de **danablu** en meng in een kleine kom met de overige **bladpeterselie**, de **walnoten** en de **champignons** tot een topping. Verdeel de bloemkoolpuree over de borden en leg de **bloemkoolsteak** erop. Serveer met de **aardappelen** en schep de blauwekaas-topping over de **bloemkoolsteaks**. Garneer met de overige **Midden-Oosterse kruiden**.

Eet smakelijk!



Salade met geroosterde perzik en halloumi

met venkel, parelcouscous en linzen

Totale tijd: 25 min. • Gebaseerd op 2 personen



Venkel



Perzik



Parelcouscous



Amandelschaafsel



Linzen



Verse munt



Halloumi



Rucola



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Halloumi is gemaakt van geiten-, koe- én schapenmelk. Door
zijn hoge smeltpunt is deze van origine Cypriotische kaas zeer
geschikt om te grillen.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier, kleine kom, koekenpan, keukenpapier, zeef, grote kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Perzik* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parelcouscous (g) 13) 15) 67) 68) 70) 71)	40	85	120	170	205	255
Amandelschaafsel (g) 22) 60) 61) 62)	10	20	30	40	50	60
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt* (g) 69)	5	10	15	20	25	30
Halloumi* (stuk(s)) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Rucola* (g)	40	60	80	100	140	160
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3762 /899	560 /134
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,5
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	20,8	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwitten (g)	41	6
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

7) Melk/Lactose 13) Gluten 15) Tarwe 22) Amandelnoten
Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's 61) Noten 62) Sesamzaad 67) Ei
68) Mosterd 69) Selderij 70) Soja 71) Lupine



1. Venkel bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **parelcouscous**.
- Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snipper de **venkel**.
- Meng de **venkel** in een grote kom met per persoon: 1 el witte balsamicoazijn, 1 tl suiker en een snuf zout.
- Bewaar apart zodat de smaken er goed intrekken. Schep af en toe om (zie Tip).

Tip: Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de halloumi. De overige halloumi kun je de volgende dag bakken en in een lunchbroodje of salade verwerken.



3. Snijden

- Meng in een kleine kom de zwarte balsamicoazijn met ½ el extra vierge olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag, zonder olie, en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet. Ris de blaadjes **munt** van de takjes en snijd fijn. Snijd de **halloumi** in plakken en dep droog met keukenpapier (scan voor kooktips!).
- Verhit dezelfde koekenpan, zonder bakvet, op middelhoog vuur en bak de **halloumi** in 2 - 3 minuten per kant rondom goudbruin.



2. Perzik bakken

- Snijd de **perzik** in parten. Verdeel de **perzik** over een bakplaat met bakpapier.
- Bak de **perzik** 10 - 15 minuten in de oven (zie Tip).
- Voeg de **parelcouscous** toe aan de pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog.
- Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: Is je perzik nog niet helemaal rijp? Bak de parten dan wat langer in de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Meng de **rucola**, **parelcouscous**, **linzen**, **perzik**, **munt**, ½ el extra vierge olijfolie per persoon, peper en zout door de **venkel**.
- Verdeel de salade over de borden.
- Garneer met de **halloumi** en het **amandelschaafsel**.
- Besprenkel met de zwarte balsamicodressing en extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Italiaanse panzanellasalade met varkensworst

met pesto-krieltjes en croutons

Totale tijd: 20 min. • Gebaseerd op 2 personen



Krieltjes



Wit tarwebroodje



Varkensworstjes met
tomaat en rozemarijn



Pruimtomaat



Tomaat



Mini-romatomen



Verse krulpeterselie
& basilicum



Slamix van veldsla,
rucola en babyspinazie



Rode pesto



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Panzanella is een Toscaanse salade die oorspronkelijk werd
gemaakt met alles wat nog voorradig was – oud brood,
tomaat, basilicum en extra vierge olijfolie.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, kom, saladekom, koekenpan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wit tarwebroodje (stuk(s)) 7) 11) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 67) 71) 72)	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s)) 67) 68) 69) 70) 72)	2	4	6	8	10	12
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-romatomaten* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse krulpeterselie & basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Slamix van veldsla, rucola en babyspinazie* (g)	30	60	90	120	150	180
Rode pesto* (g) 7) 25) 61)	15	25	45	60	70	85
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3550 /848	594 /142
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	11,0	1,8
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	10,0	1,7
Vezels (g)	9	1
Eiwitten (g)	27	5
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

7) Melk/Lactose 11) Soja 13) Gluten 15) Tarwe 16) Gerst 18) Rogge
25) Cashewnoten
Kan sporen bevatten van: 61) Noten 62) Sesamzaad 67) Ei 68) Mosterd
69) Selderij 70) Soja 71) Lupine 72) Gluten



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes**.
- Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten.
- Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 12– 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Scheur het **brood** in kleine stukken en meng ze in een kom met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout.



3. Panzanella maken

- Snijd de **tomaat** en **pruimtomaat** in grove stukken.
- Halveer de **mini-romatomaten**. Snijd de verse kruiden fijn.
- Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn. Meng de **slamix**, alle **tomaten**, de verse kruiden en de croutons met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje: Wist je dat tomaten rijk zijn aan het antioxidant lycopene? Het beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden van buitenaf. Hoe rijper de tomat, hoe meer lycopene!



2. Bakken

- Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak de stukjes **brood** 6 – 8 minuten, of tot ze bruin en knapperig zijn (zie Tip).
- Verhit de overige olijfolie in een andere koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **varkensworstjes** in 2 – 3 minuten rondom bruin.
- Dek vervolgens de pan af en bak 4 – 6 minuten op middelhoog vuur. Keer regelmatig om.

Tip: De croutons kunnen snel aanbranden. Let daarom goed op en schep regelmatig om.

Weetje: Wist je dat er aan deze variant van de varkensworstjes speciaal voor ons minder zout is toegevoegd? Het resultaat is even lekker maar beter voor jou.



4. Serveren

- Verhit de koekenpan van de croutons opnieuw op middelhoog vuur.
- Voeg de **krieltjes** en **rode pesto** toe en bak nog 1 minuut.
- Verdeel de pesto-krieltjes en **varkensworstjes** over de borden.
- Serveer de panzanellasalade eraast.

Eet smakelijk!



Geroekte-paprikarisotto met gegratineerde geitenkaas

met honing, walnootstukjes en tomaat-basilicumsalsa

Totale tijd: 35 min. • Gebaseerd op 2 personen



Risottorijst



Rode puntpaprika



Geraspte pecorino



Ui



Knoflookteen



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



Pruimtomaat



Honing



Gerookt paprikapoeder



Vers basilicum



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Een perfecte risotto kost tijd en geduld. Een handige tip om
het proces soepel te laten verlopen: houd de bouillon heet op
het fornuis!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hoge kom, staafmixer, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte pecorino* (g) 7)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse geitenkaas* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g) 24) 60) 61) 62)	10	20	30	40	50	60
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3447 /824	483 /116
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	16,8	2,4
Koolhydraten (g)	83	12
Waarvan suikers (g)	20,0	2,8
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	19	3
Zout (g)	4,5	0,6

Allergenen

7) Melk/Lactose 24) Walnoten
Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's 61) Noten
62) Sesamzaad



1. Paprika bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Verwijder de zaadlijsten van de **puntpaprika** en snijd in grove stukken. Leg de stukken **puntpaprika** en ½ teentje **knoflook** per persoon op een bakplaat met bakpapier. Voeg ½ el olijfolie per persoon toe en meng door elkaar. Breng ruim op smaak met zout. Bak de stukken **paprika** en de **knoflook** 10 – 15 minuten in de oven, of totdat ze donker beginnen te worden. Schep halverwege om.



4. Paprika pureren

Verwijder de schil van de gebakken **knoflook**. Voeg de gebakken **paprika** en **knoflook** toe aan een hoge kom. Voeg hier de **geraspte pecorino** en per persoon: ½ el olijfolie en 1 mespuntje **gerookt paprikapoeder** aan toe. Mix met een staafmixer tot een dikke egale pasta. Voeg het paprikamengsel toe aan de risotto en meng goed door elkaar. Laat de risotto eventueel inkoken als hij te waterig is.



2. Snijden

Snijd de **tomaat** in blokjes. Snipper de **ui** en pers de overige **knoflook** of snijd fijn. Bereid de bouillon (zie Tip).

Tip: Let jij op je zoutinname? Bereid dan 200 ml bouillon per persoon en vul aan met 100 ml kokend water per persoon en gebruik de helft van de pecorino bij het bereiden van de paprikapuree.



5. Geitenkaas bakken

Snijd de **geitenkaas** in plakken. Leg de plakken **geitenkaas** op dezelfde bakplaat met bakpapier. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **honing** en de **walnootstukjes** over de **geitenkaas**. Bak 5 – 10 minuten in de oven, tot de **geitenkaas** gegratineerd is. Pluk de blaadjes van het **basilicum** en snijd grof. Meng de **tomaatblokjes** met de helft van het **basilicum** in een kom. Voeg ½ el extra vierge olijfolie toe en breng flink op smaak met peper en zout.



3. Risotto maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel (scan voor kooktips!). Fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten op laag vuur. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg zodra de bouillon door de **rijstkorrels** is opgenomen weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de rest van de bouillon. De **risottorijst** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



6. Serveren

Verdeel de risotto over diepe borden en leg de gegratineerde **geitenkaas** met **walnootstukjes** erbovenop. Garneer met het overige **basilicum**. Serveer met de tomaat-basilicumsalsa.
weetje: Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C, E én lycopeen. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopeen!

Eet smakelijk!



Naanpizza met gegrilde courgette en grana padano met tomaat-paprikasoep, crème fraîche en basilicum

Totale tijd: 30 min. • Gebaseerd op 2 personen



Courgette



Rode puntpaprika



Naanbrood met kruiden



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Basilicumcrème
met citroen



Grana padano-vlokken



Vers basilicum



Biologische crème
fraîche



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Dat zelfgemaakte pizza niet lang hoeft te duren bewijst deze
naanpizza. Jij belegt, de oven doet de rest!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Staafmixer, soeppan, bakplaat met bakpapier, ovenrooster met bakpapier, kleine kom, kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	13) 15)	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Basilicumcrème met citroen* (ml)	10	15	25	30	40	45	
Grana padano-vlokken* (g) 7) 8)	20	40	60	80	100	120	
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30	
Biologische crème fraîche* (g) 7)	25	50	75	100	125	150	
Zelf toevoegen							
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6	
Groenteboullionblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½	
Peper & zout	naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3232 /772	647 /155
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	11,8	2,4
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	19,0	3,8
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	21	4
Zout (g)	3,4	0,7

Allergenen

7) Melk/Lactose 8) Ei 13) Glut

Kan sporen bevatten van: -



1. Courgette roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de courgette in plakken van ½ cm dik. Meng de courgette in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout en verspreid over een bakplaat met bakpapier. Bak 15 - 20 minuten in de oven.



4. Naanpizza beleggen

Haal de voorgebakken naan uit de oven. Besmeer de naan met het crème fraîche-basilicumcrémemengsel en bestrooi met de grana padano-vlokken. Bak de naanpizza de laatste 2 - 4 minuten opnieuw mee met de courgette in de oven, of totdat de kaas is gesmolten (zie Tip).

Tip: Is de courgette al klaar, maar is de grana padano nog niet helemaal gesmolten? Haal de courgette dan alvast uit de oven.



2. Soep maken

Snijd de ui en rode puntpaprika in grove stukken. Pel de knoflook en halveer. Snijd de tomaat in vieren. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan op middelhoog vuur. Fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de tomaat en de rode puntpaprika toe en bak 4 minuten. Voeg 100 ml water per persoon toe en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan. Laat 7 minuten zachtjes koken.

Weetje: Wist je dat puntpaprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.



5. Soep pureren

Pureer ondertussen de soep met een staafmixer tot een glad geheel. Breng op smaak met peper en zout. Hak de blaadjes van het basilicum grof.



3. crème fraîche voorbereiden

Leg het naanbrood op een ovenrooster met bakpapier en bak 3 - 5 minuten mee in de oven met de courgette. Meng ondertussen in een kleine kom ½ van de crème fraîche met de basilicumcrème met citroen.



6. Serveren

Haal de naanpizza uit de oven, verdeel de geroosterde courgette erover en bestrooi met een beetje vers basilicum. Verdeel de soep over kommen. Garneer de soep met de overige crème fraîche en het overige basilicum. Serveer met de naanpizza.

Eet smakelijk!



Zoetzure wraps met gemarineerde tofu

met mangochutney, peer en komkommer-koolsla

Totale tijd: 20 min. • Gebaseerd op 2 personen



Mini-komkommer



Knoflookpuree



Peer



Wittekool en wortel



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Sesamzaad



Sesamolie



Gekruide tofublokjes



Mini-tortilla's



Mangochutney



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Wist je dat het maken van tofu uit sojamelk heel veel lijkt op
het maken van kaas uit melk?



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Kleine kom, grote kom, koekenpan, aluminiumfolie

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookpuree* (g)	10	15	25	30	40	45
Peer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (ml) 11) 13) 15)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (zakje(s)) 11) 13) 15)	½	1	1½	2	2½	3
Sesamzaad (g) 3) 60) 61)	5	10	15	20	25	30
Sesamolie (ml) 3)	5	10	15	20	25	30
Gekruide tofublokjes* (g) 11)	90	180	270	360	450	540
Mini-tortilla's (stuk(s)) 13) 15)	3	6	9	12	15	18
Mangochutney* (g) 9) 60) 61)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2960 / 707	630 / 150
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	5,2	1,1
Koolhydraten (g)	72	15
Waarvan suikers (g)	28,3	6,0
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	25	5
Zout (g)	5,4	1,1

Allergenen

3) Sesamzaad 9) Mosterd 11) Soja 13) Gluten 15) Tarwe
Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's 61) Noten



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **komkommer** in fijne reepjes.
- Verwijder het klokhuis van de **peer** en snijd in fijne plakjes.



2. Mengen

- Meng in een grote kom 2 el wittewijnazijn per persoon, de **sesamolie** en een snuf zout.
- Voeg de **wortel-koolmix** en **komkommer** toe. Schep goed om en bewaar apart.
- Meng in een kleine kom de **sojasaus**, **knoflookpuree**, **zoete Aziatische saus** en **sesamzaadjes** (zie Tip).
- Schep beide nog een keer goed om.

Tip: Let jij op je zoutinname? Voeg dan de helft van de sojasaus toe. Wie wil kan na het serveren eventueel naar smaak meer toevoegen.



3. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de **tofublokjes** 2 - 3 minuten of tot ze goudbruin zijn
- Voeg het sesam-sojasausje toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Verpak ondertussen de **mini-tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.

weetje: Wist je dat tofu rijk is aan calcium en ijzer? Het bevat per 100 gram evenveel calcium als 1 glas melk en evenveel ijzer als 100 gram biefstuk!



4. Serveren

- Haal de **mini-tortilla's** uit de oven en besmeer ze met **mangochutney**.
- Verdeel de komkommer-koolsla over de **mini-tortilla's** en leg de **peerplakjes** erbij.
- Verdeel de **tofublokjes** over de **mini-tortilla's**.

Eet smakelijk!



Gemarineerde kabeljauw met pasta in roomsaus met courgette, citroen en munt

Totale tijd: 15 min. • Gebaseerd op 2 personen



Penne



Courgette



Knoflookteen



Citroen



Rode ui



Kookroom



Italiaanse kruiden



Verse munt



Kabeljauw in citroen-rozemarijnmarinade



Mini-romatomen



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Dit gerecht zet je in recordtempo op tafel - de kabeljauwfilet
is panklaar en hebben we al voor je gemarineerd in citroen en
rozemarijn.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Rasp, hapjespan, koekenpan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g) 13) 15) 67) 68) 70) 71)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom* (ml) 7)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse munt* (g) 69)	2½	5	7½	10	12½	15
Kabeljauw in citroen-rozemarijnmarinade* (stuk(s)) 4)	1	2	3	4	5	6
Mini-romatomaten* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Visbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3933 /940	695 /166
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	22,0	3,9
Koolhydraten (g)	83	15
Waarvan suikers (g)	18,0	3,2
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	37	7
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

4) Vis **7)** Melk/Lactose **13)** Gluten **15)** Tarwe
Kan sporen bevatten van: 67) Ei **68)** Mosterd **69)** Selderij **70)** Soja **71)** Lupine



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **penne** (zie Tip). Kook de **penne**, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Rasp ondertussen de **courgette** met een grove rasp tot sliertjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **citroen** in 4 parten. Snijd de **rode ui** in halve ringen en snijd de **mini-romatomaten** in kwarten (scan voor kooktips!).

Tip: Om tijd te besparen kun je het water ook koken in een waterkoker.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Vis bakken

- Verhit in een koekenpan 1 el roomboter per persoon op middelhoog vuur.
- Bak de **gemarineerde kabeljauw** 2 - 3 minuten per kant.
- Blus de **kabeljauw** af met het sap van 1 **citroenpartje** per persoon en voeg de helft van de **munt** toe.

Tip: De kabeljauw in dit gerecht is rijk aan jodium – een belangrijk mineraal voor de schildklier, stofwisseling en de groei van kinderen.



2. Roomsaus maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan en bak de **knoflook**, **rode ui** en **tomaten** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **kookroom** en per persoon: ½ tl wittewijnazijn en ¼ zakje **Italiaanse kruiden** toe. Laat 3 minuten pruttelen op laag vuur en verkruimel er ¼ visbouillonblokje per persoon boven. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de geraspte **courgette** door de roomsaus.
- Snijd de **muntblaadjes** fijn.



4. Serveren

- Meng de **pasta** door de courgette-roomsaus en verdeel over de borden (zie Tip).
- Leg de **kabeljauw** inclusief botersaus erbovenop en garneer met de overige **munt**.

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 2/3 van de pasta in dit gerecht. De overige pasta is lekker in een koude pastasalade de volgende dag.

Eet smakelijk!



Baguette met gekruide kip en mozzarella

met paprika en frisse salade

Totale tijd: 15 min. • Gebaseerd op 2 personen



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Biologische witte demi-baguette



Little gem



tomatenpuree



Pruimtomaat



Mozzarella



BBQ rub



Verse bladpeterselie



Gesneden ui



Paprikareepjes



Mayonaise



Knoflookteen



Dit is een nieuw recept en jouw mening telt! Wat vond je ervan? Scan de QR-code en laat het ons weten.

In dit gerecht gebruik je BBQ rub. Het gerookte paprikapoeder en de geroosterde ui in deze kruidenmix zorgen voor een smaakvol geheel.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Biologische witte demi-baguette (stuk(s)) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 66) 70) 71) 72)	1	2	3	4	5	6
Little gem* (krop(pen))	¾	1½	2	2¾	3¾	4
Tomatenpuree (blik(jes))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (bol(len)) 7)	½	1	1½	2	2½	3
BBQ rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g) 69)	5	10	15	20	25	30
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Mayonaise* (g) 8) 9)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3837 /917	691 /165
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	16,1	2,9
Koolhydraten (g)	70	13
Waarvan suikers (g)	17,0	3,1
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	44	8
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

7) Melk/Lactose 8) Ei 9) Mosterd 13) Glut en 15) Tarwe 16) Gerst 18) Rogge
Kan sporen bevatten van: 61) Noten 62) Sesamzaad 66) Melk/Lactose
69) Selderij 70) Soja 71) Lupine 72) Glut en



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak de **baguette** 6 - 8 minuten in de oven, of tot hij goudbruin kleurt.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Salade maken

- Snijd de **sla** grof en de **tomaat** in blokjes. Snijd de **bladpeterselie** grof.
- Meng in een saladekom de **mayonaise** met per persoon: 1 tl honing en 1 tl mosterd. Breng flink op smaak met peper en zout.
- Scheur de **mozzarella** in stukken (zie Tip). Meng de **sla**, **tomatenblokjes** en **bladpeterselie** door de dressing.

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mozzarella. De overige mozzarella kun je de volgende dag bijvoorbeeld in een lunchsalade verwerken of er je boterham mee beleggen.



2. Bakken

- Voeg de gesneden **ui** en **knoflook** toe aan de koekenpan en fruit 1 minuut.
- Voeg de **paprikareepjes** en het **kipgehakt** toe en bak het **kipgehakt** in 4 - 5 minuten los.
- Voeg de **tomatenpuree**, de **BBQ rub** en per persoon: 30 ml water en ½ tl suiker toe aan de koekenpan.
- Laat het geheel 2 - 3 minuten op middelhoog vuur pruttelen, of tot het water is verdampt.

Weetje: Wist je dat paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.



4. Serveren

- Snijd het **broodje** in de lengte open, maar niet helemaal doormidden. Verdeel het **kipgehakt** erover.
- Beleg het **broodje** met de **mozzarella** (zie Tip).
- Leg het **broodje** op het bord. Serveer de salade ernaast.

Tip: Heb je tijd over? Plaats het broodje, eventueel in een ovenschaal, voor 2 - 3 minuten terug in de oven zodat de mozzarella smelt.

Eet smakelijk!



Parelgerst-risotto met spek en geroosterde venkel

met courgette, zure room en pecorino

Totale tijd: 50 min. • Gebaseerd op 2 personen



Venkel



Rode ui



Knoflookteen



Courgette



Parelgerst



Spekblokjes



Biologische zure room



Geraspte pecorino



Gedroogde tijm



Gedroogde rozemarijn



Limoen



Op basis van jouw feedback hebben we tijm en rozemarijn toegevoegd. Wat vond je ervan?

Parelgerst (of gort) ontstaat door het harde velletje van gerstkorrels af te slijpen. De gerst wordt als het ware gepolijst als een parel.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan, grote kom, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelgerst (g 13 16) 72)	65	130	190	255	320	385
Spekblokjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Biologische zure room* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Geraspte pecorino* (g 7)	20	40	60	80	100	120
Gedroogde tijm (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Limoen (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						

Groentebouillon- blokje (stuk(s))	⅓	¼	⅓	½	⅔	¾
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2778 /664	633 /151
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	14,0	3,2
Koolhydraten (g)	62	14
Waarvan suikers (g)	9,8	2,2
Vezels (g)	11	3
Eiwitten (g)	24	6
Zout (g)	3,3	0,7

Allergenen

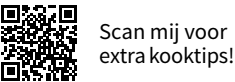
7) Melk/Lactose 13) Gluten 16) Gerst
Kan sporen bevatten van: 72) Gluten



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd in reepjes van 1 cm dik. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes (zie Tip). Snijd de **rode ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **limoen** in 4 parten.

Tip: Leg de venkel en courgette eventueel alvast in een grote kom om ruimte te maken op de snijplank.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Spekjes bakken

Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** in 5 - 6 minuten knapperig. Haal dan van het vuur.



2. Risotto maken

Weeg de **parelgerst** af. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan met deksel. Voeg de **knoflook**, de **parelgerst** en de helft van de **ui** toe en roerbak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Blus af met het sap van 1 **limoenpartje** per persoon (zie Tip). Voeg per persoon: 225 ml warm water en ⅓ bouillonblokje toe. Breng aan de kook, verlaag het vuur en kook de **parelgerst**, afgedekt, in ongeveer 25 - 30 minuten droog. Voeg eventueel meer kokend water toe als de **parelgerst** te snel droogkookt.

Tip: Heb je witte wijn in huis? Voeg dan eventueel een scheutje toe samen met het limoensap.



5. Risotto afmaken

Roer, wanneer de **parelgerst** gaar is, de **zure room** en de helft van de **gerasppte pecorino** door de **risotto**. Voeg het **spek**, inclusief bakvet, toe aan de **risotto**. Voeg ¾ van de groenten toe en meng.



3. Groenten roosteren

Meng in een grote kom de **venkel**, **courgette** en overige **ui** met per persoon: ½ el olijfolie, 1 tl **rozemarijn** en 1 tl **tijm**. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om zodat alles bedekt is met olie en kruiden. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven. Schep af en toe om.



6. Serveren

Verdeel de **parelgerst-risotto** over de borden. Verdeel de overige groenten eroverheen. Garneer de **risotto** met de overige **pecorino**.

Weetje: Wist je dat 200 gram venkel bijna 1/4 van de ADH kalium bevat? Kalium speelt een belangrijke rol in het regelen van de vochtbalans van ons lichaam en bij het doorgeven van prikkels naar ons zenuwstelsel.

Eet smakelijk!



Hawaïaanse stijl hamburger met sticky champignons

met witte rijst en spiegelei

Totale tijd: 35 min. • Gebaseerd op 2 personen



Knoflookteen



Ui



Champignons



Bosui



Jasmijnrijst



Sojasaus



Worcestershiresaus



Tomatenpuree



Ei



Half-om-half
hamburger



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Deze hamburger is gemaakt van rund- en varkensvlees.
Doordat het varkensvlees van nature wat vetter is, blijft de
burger lekker sappig vanbinnen!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Pan met deksel, grote kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Bosui* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Jasmijnrijst (g)	65	130	195	260	325	390
Sojasaus (ml) 11) 13) 15)	10	20	30	40	50	60
Worcestershiresaus (zakje(s)) 9) 11) 13) 16)	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (el)	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s)) 8)	1	2	3	4	5	6
Half-om-half hamburger* (stuk(s)) 8) 13) 15) 66) 68) 69) 70)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Runderbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3268 /781	566 /135
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	13,0	2,3
Koolhydraten (g)	72	13
Waarvan suikers (g)	12,2	2,1
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	33	6
Zout (g)	4,1	0,7

Allergenen

8) Ei 9) Mosterd 11) Soja 13) Gluten 15) Tarwe 16) Gerst
Kan sporen bevatten van: 66) Melk/Lactose 68) Mosterd 69) Selderij 70) Soja



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de rijst. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de ui in dunne halve ringen en de champignons in plakjes. Snijd de bosui in dunne ringen. Bewaar het groene en het witte deel apart van elkaar.

Weetje: Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor, dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel maar ook in plantaardige producten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Spiegelei bakken

Verhit in een andere koekenpan ½ el olijfolie per persoon en bak 1 spiegelei per persoon. Haal uit de pan en bewaar apart.



2. Champignons bakken

Weeg de rijst af en kook de rijst, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de knoflook en ui 2 - 3 minuten. Voeg de champignons en het witte deel van de bosui toe en bak 4 - 5 minuten mee.



5. Burger bakken

Zet de koekenpan van het spiegelei terug op middelhoog vuur (zie Tip). Bak de hamburger 2 - 3 minuten per kant, of tot hij gaar is. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Zit er niet meer voldoende bakvet in de pan van het spiegelei? Voeg dan nog een klein klontje roomboter toe.



3. Saus maken

Meng ondertussen de bouillon in een grote kom met per persoon: 10 ml sojasaus, ½ zakje worcestershiresaus, ½ el bloem, ½ el suiker en ½ el tomatenpuree (zie Tip). Voeg het mengsel toe aan de koekenpan met de champignons en breng aan de kook. Kook de saus 5 - 8 minuten op laag vuur. Roer regelmatig door tot de saus indikt. De saus heeft de gewenste dikte bereikt als hij aan de achterkant van een lepel blijft hangen.

Tip: Let jij op je zoutinname? Voeg dan de helft van de sojasaus toe. Wie wil kan na het serveren eventueel naar smaak meer toevoegen.



6. Serveren

Verdeel de rijst en de hamburgers over de borden. Schep de champignonsaus over de hamburger. Serveer met het spiegelei en garneer het gerecht met het groene deel van de bosui.

Eet smakelijk!



Gebakken noedels met kippendijreepjes met kroepoek

Totale tijd: 15 min. • Gebaseerd op 2 personen



Knoflookteen



Kippendijreepjes



Oosterse groentemix



Noedels



Woksaus met gember



Sojasaus



Vegetarische kroepoek



Dit is een nieuw recept en jouw mening telt! Wat vond je ervan?

Mihoen is een dunne noedel, afkomstig uit China. In tegenstelling tot vele andere noedelsoorten wordt mihoen gemaakt van rijstbloem en niet van tarwe.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Grote wok of hapjespan, vergiet, grote kom, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Oosterse groentemix* (g) 69)	200	400	600	800	1000	1200
Noedels (g) 13) 15)	100	200	300	400	500	600
Woksaus met gember (zakje(s)) 3) 11) 13) 15)	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml) 11) 13) 15)	10	20	30	40	50	60
Vegetarische kroepoek (g) 13) 15)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3394 / 811	732 / 175
Vetten (g)	26	6
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,6
Koolhydraten (g)	107	23
Waarvan suikers (g)	14,3	3,1
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	34	7
Zout (g)	5,2	1,1

Allergenen

3) Sesamzaad 11) Soja 13) Glut 15) Tarwe
Kan sporen bevatten van: 69) Selderij



1. Bakken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels** (zie Tip). Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote wok of hapjespan.
- Voeg de **kippendijreepjes** toe en roerbak 2 - 3 minuut op hoog vuur. Bak in de laatste minuut de **knoflook** mee.
- Voeg de **Oosterse groentemix** toe aan de pan en roerbak 7 - 10 minuten op middelhoog vuur.

Tip: Extra snel? Gebruik een waterkoker.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Mihoen bakken

- Verkruimel ¼ kippenbouillonblokje per persoon boven de pan met groenten (zie Tip 1).
- Voeg de **sojasaus** en **woksaus met gember** toe en roer goed door (zie Tip 2).
- Voeg de **noedels** toe en roerbak het geheel nog 2 minuten op hoog vuur.
- Breng op smaak met peper.

Tip 1: Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de benodigde hoeveelheid van het bouillonblokje.

Tip 2: Houd je van pittig? Voeg dan wat sambal toe naar eigen smaak.



2. Noedels koken

- Kook de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten in de pan met deksel.
- Giet daarna af en bewaar apart.



4. Serveren

- Verdeel de gebakken **noedels** over de borden.
- Serveer met de **kroepoek**.

Weetje: Wist je dat we gemiddeld nog geen 150 gram groente eten per dag? Dat is een stuk minder dan de ADH. Geen zorgen, deze maaltijd bevat 200 gram groente per portie!

Eet smakelijk!



Broodje met zelfgemaakte zalmsalade

met komkommer, dille en sperziebonensalade

Totale tijd: 25 min. • Gebaseerd op 2 personen



Sperziebonen



Rode ui



Komkommer



Bruin tarwebroodje



Verse dille



Zalmsnippers



Mayonaise



Slamix van veldsla,
rucola en frisée



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

De zalm is op ambachtelijke wijze warm gerookt en draagt
daarnaast het ASC-keurmerk - smaak en duurzaamheid
gegarandeerd.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Kom, saladekom, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruin tarwebroodje (stuk(s)) 7) 11) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 67) 71) 72)	1	2	3	4	5	6
Verse dille* (g) 69)	5	10	15	20	25	30
Zalmsnippers* (g) 4)	75	150	225	300	375	450
Mayonaise* (g) 8) 9)	25	50	75	100	125	150
Slamix van veldsla, rucola en frisée* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2601 /622	529 /126
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	4,8	1,0
Koolhydraten (g)	41	8
Waarvan suikers (g)	7,2	1,5
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	29	6
Zout (g)	2,0	0,4

Allergenen

4) Vis 7) Melk/Lactose 8) Ei 9) Mosterd 11) Soja 13) Gluten 15) Tarwe 16) Gerst 18) Rogge
Kan sporen bevatten van: 61) Noten 62) Sesamzaad 67) Ei 69) Selderij 71) Lupine 72) Gluten



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken. Kook de **sperziebonen**, afgedekt, in 4 - 6 minuten beetgaar, spoel daarna af met koud water en bewaar apart.

Tip: In sperziebonen zitten belangrijke mineralen, zoals kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energiek gevoel.



4. Zalmsalade maken

Snijd de **dille** fijn. Meng in een kom de **zalmsnippers** met de **mayonaise**, de rest van de **rode ui** en de **dille**. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje: Deze maaltijd bevat door de grote hoeveelheid groente (280 gram) veel vezels en is door de zalm en mayonaise rijk aan onverzadigde vetten. Beide dragen bij aan een gezond cholesterolgehalte en een goede werking van je hart en bloedvaten.



2. Dressing maken

Snipper de **rode ui** (scan voor kooktips!). Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el witte balsamicoazijn en 1 tl mosterd. Breng de dressing op smaak met peper en zout en meng ½ van de **rode ui** erdoor.



Scan mij voor extra kooktips!



5. Salade afmaken

Meng de **rucola** en **veldsla** met de dressing in de saladekom. Voeg ook de **sperziebonen** toe.



3. Komkommer snijden

Snij 4 plakken per persoon van de **komkommer** om het **broodje** mee te beleggen. Snijd de rest van de **komkommer** in blokjes en meng deze in de saladekom met de dressing. Bak het **bruine broodje** 6 - 8 minuten in de oven.



6. Serveren

Beleg de **bruine broodjes** met de zalmsalade en de plakjes **komkommer**. Leg op ieder bord een **broodje** en serveer de sperziebonensalade erbij.

Eet smakelijk!



Noedels met biefstukreepjes in Aziatische saus

met courgette, paprika en cashewtopping

Totale tijd: 25 min. • Gebaseerd op 2 personen



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Biefstukreepjes



Courgette



Paprika



Bosui



Paprikapoeder



Noedels



Cashewstukjes



Gomasio



Wortel



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Een goed begin is het halve werk. Marineer de biefstukpuntjes
al een dag van te voren - zo trekken de smaken goed in voor
een extra intense smaakbeleving!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, wok of hapjespan, kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (ml) 11) 13) 15)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus (zakje(s)) 11) 13) 15)	1	2	3	4	5	6
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Paprikapoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Noedels (g) 13) 15)	50	100	150	200	250	300
Cashewstukjes (g) 25) 60) 61) 62)	10	20	30	40	50	60
Gomasio (zakje(s)) 3)	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2643 /632	506 /121
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,9
Koolhydraten (g)	69	13
Waarvan suikers (g)	24,1	4,6
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	33	6
Zout (g)	3,9	0,8

Allergenen

3) Sesamzaad 11) Soja 13) Gluten 15) Tarwe 25) Cashewnoten
Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's 61) Noten 62) Sesamzaad



1. Marineren

- Haal de **biefstukreepjes** uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd fijn.
- Meng in een kom de **knoflook, gember, rode peper, sojasaus** en **zoete Aziatische saus** met de **biefstukreepjes** (zie Tip).

Let op: de rode peper is pittig! Houd je niet van pittig, of eten er kinderen mee? Gebruik dan naar smaak minder rode peper of houd apart.

Tip: Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de sojasaus. Wie wil kan na het serveren eventueel naar smaak meer toevoegen.



3. Mengen

- Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten in de pan met deksel.
- Voeg de **biefstukreepjes** en de marinade toe aan de groenten en bak 2 - 3 minuten mee.
- Giet de **noedels** af en voeg ze toe aan de wok of hapjespan.
- Meng de **noedels**, groenten en **biefstukreepjes** goed met elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.

Weetje: Wist je dat biefstuk naast ijzer veel kalium bevat? Kalium heeft een gunstig effect op je bloeddruk. Je vindt het ook in bananen, aardappelen, volkoren granen, peulvruchten, noten, alle groenten, zalm en melk.



2. Bakken

- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd schuin in dunne halve plakken. Snijd de **paprika** in reepjes en snijd de **wortel** in dunne halve plakken (scan voor kooktips!).
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **courgette, paprika, wortel**, het witte deel van de **bosui** en het **paprikapoeder** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over de borden.
- Garneer met de **cashewstukjes**, het groene deel van de **bosui** en de **gomasio**.

Eet smakelijk!



Frise krieltjessalade met tonijn en kappertjes

met witte kaas, sperziebonen en verse dille

Totale tijd: 20 min. • Gebaseerd op 2 personen



Krieltjes



Sperziebonen



Tonijn in olijfolie



Kumato tomaat



Verse dille & bieslook



Rode ui



Kappertjes



Mayonaise



Witte kaas



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Deze Skipjack tonijn van Fish Tales wordt met hengel en lijn
gevangen, wat zorgt voor minimale bijvangst. Mede hierdoor
verdient deze vis het duurzame MSC-keurmerk.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Saladekom, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Tonijn in olijfolie (g) 4)	80	140	220	280	360	420
Kumato tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kappertjes* (g)	10	20	30	40	50	60
Mayonaise* (g) 8) 9)	25	50	75	100	125	150
Witte kaas* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2717 /649	439 /105
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,1
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	7,9	1,3
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	23	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

4) Vis 7) Melk/Lactose 8) Ei 9) Mosterd
Kan sporen bevatten van: -



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes** en de **sperziebonen**.
- Was de **krieltjes**, halveer en snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwarten.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 3 gelijke stukken.

Weetje: In sperziebonen zitten belangrijke mineralen. Zoals kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk, en zowel ijzer als foliumzuur voor een energieke gevoel.



3. Mengen

- Meng in een saladekom ½ van de verse kruiden, de **rode ui**, de **kappertjes**, de **tonijn**, 1 tl wittewijnazijn per persoon, peper en zout.
- Meng de **krieltjes**, **sperziebonen**, **tomaat** en **mayonaise** met de **tonijn** in de saladekom.
- Voeg de bewaarde **tonijnolie** toe naar smaak.



2. Koken

- Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de **sperziebonen** de laatste 5 minuten mee. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Giet ondertussen de **olie** uit het blikje **tonijn** en vang de **olie** op.
- Snijd de **tomaat** in parten. Snijd de **dille** en **bieslook** fijn. Snipper de **rode ui** (scan voor kooktips!).

Weetje: Wist je dat tonijn in olijfolie niet alleen lekker is, maar ook gezondheidsvoordelen heeft? In olijfolie zitten namelijk enkelvoudige onverzadigde vetzuren en vitamine E. Dat helpt bij het verlagen van je cholesterol en het versterken van je weerstand.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Verdeel de krieltjessalade over de borden.
- Verkruimel de **witte kaas** over de salade en garneer met de overige **bieslook** en **dille**.

Eet smakelijk!



Kipfilethaasjes met kruidige kokossaus

met courgette, broccolirijst en zoetzure komkommer

Totale tijd: 30 min. • Gebaseerd op 2 personen



Courgette



Komkommer



Knoflookteen



Verse gember



Bruine snelkookrijst



Broccolirijst



Kipfilethaasje



Vissaus



Kokosmelk



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Een gerecht vol groenten! De rijst hebben we namelijk
aangevuld met broccolirijst. Daardoor krijg je vandaag meer
dan 200 gram groente binnen!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, hapjespan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (cm)	1	2	3	4	5	6
Bruine snelkookrijst (g)	45	85	130	170	215	255
Broccolirijst* (g) 69)	100	200	300	400	500	600
Kipfilethaasje* (g)	100	200	300	400	500	600
Vissaus (ml) 4)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2322 /555	409 /98
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	13,6	2,4
Koolhydraten (g)	49	9
Waarvan suikers (g)	13,9	2,4
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	35	6
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

4) Vis
Kan sporen bevatten van: 69) Selderij



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **bruine rijst** en **broccolirijst**.
- Snijd de **courgette** in blokjes van 1 bij 1 cm.
- Snijd de **komkommer** in de lengte door en verwijder met een theelepel de zaadlijsten. Snijd in dunne halve maantjes (zie Tip).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Rasp de **gember** of snijd fijn.
- Snijd de **kipfilethaasjes** in even grote stukken.

Tip: Hoe dunner je de komkommer snijdt, hoe beter hij de smaak van de dressing zal opnemen.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Salade maken

- Maak in een saladekom een dressing van de wittewijnazijn en de suiker.
- Voeg de **komkommer** toe en meng goed zodat de dressing kan intrekken. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal het deksel van de hapjespan en voeg de **vissaus** en **kokosmelk** toe.
- Roer door en laat het geheel, onafgedekt, nog 4 - 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



2. Rijst koken

- Kook de **bruine rijst**, afgedekt, 10 minuten in de pan met deksel.
- Voeg de laatste 2 minuten de **broccolirijst** toe. Giet daarna af en laat staan met het deksel op de pan.
- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **knoflook**, **gember** en **courgette** 2 - 3 minuten. Voeg de **kipfilethaasjes** toe en bak nog 2 - 4 minuten mee met het deksel op de pan.

Weetje: Bruine rijst is een volkoren graanproduct en zit vol vezels, vitaminen en mineralen, zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2. De broccolirijst voegt daar vitamine C, calcium en nog meer ijzer aan toe.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de kruidige kokossaus met **kip** erover.
- Serveer de komkommersalade eraansta.

Eet smakelijk!



Feta uit de oven met orzo

met tomatentapenade en geroosterde paprika

Totale tijd: 30 min. • Gebaseerd op 2 personen



Paprika



Courgette



Feta



Tomatentapenade



Olijfolie met rozemarijn



Orzo



Vers basilicum



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Orzo betekent gerst in het Italiaans, maar het is eigenlijk een
pastasoort. Het heeft zijn naam aan de vorm te danken: een
gerstkorrel.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Waterkoker, wok of hapjespan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feta* (g) 7)	75	150	225	300	375	450
Tomatentapenade* (g) 14) 69)	40	80	120	160	200	240
Olijfolie met rozemarijn (ml)	4	8	12	16	20	24
Orzo (g) 13) 15) 67) 68) 70) 71)	85	170	250	335	420	500
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3340 / 798	652 / 156
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	12,6	2,5
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	17,1	3,3
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	29	6
Zout (g)	4,7	0,9

Allergenen

7) Melk/Lactose 13) Glutens 14) Zwaveldioxide en sulfit 15) Tarwe
Kan sporen bevatten van: 67) Ei 68) Mosterd 69) Selderij 70) Soja 71) Lupine



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook 200 ml water per persoon in een waterkoker.
- Snijd de **paprika** eerst in smalle repen en snijd ze vervolgens door de helft (scan voor kooktips!).
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Laat de **feta** heel. Besmeer per persoon: 1 plak **feta** met ½ el **tomatentapenade**.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Orzo koken

- Verhit een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur zonder olie.
- Voeg de **orzo** toe en rooster 1 minuut.
- Schenk het kokende water in de pan en verkruimel er ¼ bouillonblokjes per persoon boven. Zet het vuur laag en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten droog (zie Tip).
- Schep regelmatig om en voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.

Tip: Let jij op je zoutinname? Gebruik dan natriumarme bouillon of laat het bouillonblokjes helemaal achterwege.



2. Ovenschaal vullen

- Voeg de gesneden **paprika** en **courgette** toe aan een ovenschaal.
- Meng de groenten met de zwarte balsamicoazijn, de **olijfolie met rozemarijn**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Leg de **feta** in het midden van de ovenschaal op de groenten en bak 20 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: De ovenschotel is klaar als de groenten beetgaar zijn en de feta goed zacht is geworden.



4. Serveren

- Snijd ondertussen de blaadjes **basilicum** in reepjes.
- Giet de **orzo** af indien nodig en meng in de ovenschotel met de **feta** en groenten.
- Meng de overige **tomatentapenade** door het geheel.
- Garneer met het **verse basilicum**.

Eet smakelijk!



Frisse stoemp met doperwten en paprika

met wildzwijnburger en uienjus

Totale tijd: 30 min. • Gebaseerd op 2 personen



Halfkruimige
aardappelen



Doperwten



Paprika



Vadouvan



Wildzwijnburgers



Wortel



Rode ui



Dit is een nieuw recept en jouw mening telt! Wat vond je ervan?

Vadouvan is een Franse variant op een Indiaas specerijenmengsel. De smaak is kenmerkend en aromatisch - een mix van pittig, zoet en rokerig.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

2x koekenpan, aluminiumfolie, aardappelstamper, soeppan of grote pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Halfkruimige aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wildzwijnburgers* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Doperwten* (g) 69	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vadouvan (zakje(s)) 9)	¼	½	½	¾	¾	1
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Melk	scheutje					
Runderbouillon (ml)	200	300	400	500	700	800
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2822 /675	353 /84
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	16,0	2,0
Koolhydraten (g)	65	8
Waarvan suikers (g)	20,6	2,6
Vezels (g)	11	1
Eiwitten (g)	27	3
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

9) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 69) Selderij



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Was of schil de **aardappelen** en **wortel**. Snijd de **aardappelen** in kwarten en de **wortel** in stukken van 2 cm.
- Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!). Snijd de **ui** in halve ringen.
- Zorg dat de **aardappel** en **wortel** net onder water staan in een grote pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook. Kook in 12 – 15 minuten gaar. Voeg in de laatste 3 minuten de **doperwten** en **paprika** toe. Giet af en houd warm met het deksel.

Weetje: Wist je dat aardappelen supergezonde energiebronnen zijn? Naast veel vezels en kalium bevatten ze ook veel vitaminen, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau, en vitamine C voor een sterke weerstand.



3. Bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **wildzwijnburger** 4 - 5 minuten per kant, of tot hij gaar is.
- Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.

Tip: De vadouvan kruiden zijn sterk van smaak. Houd je hier niet van? Gebruik dan 1/2 tl per persoon of laat achterwege.



2. Jus maken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **rode ui** toe en bak in 3 - 4 minuten goudbruin.
- Voeg de bouillon en per persoon: ½ el suiker en ½ tl mosterd toe.
- Kook de jus 3 - 5 minuten in, haal van het vuur en breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** en groenten met een aardappelstamper tot een grove stoep.
- Voeg een scheutje melk en per persoon: ¼ el roomboter en ½ tl mosterd toe om het geheel smeuïg te maken. Breng op smaak met 1 tl **vadouvan** per persoon, peper en zout (zie Tip). Verdeel de stoep over de borden, leg de **wildzwijnburger** er naast en verdeel de jus eroverheen.

Eet smakelijk!



Frise stampot met doperwten en paprika

met wildzwijnburger en uienjus

Totale tijd: 30 min. • Gebaseerd op 2 personen



Halfkruimige
aardappelen



Doperwten



Paprika



Vadouvan



Wildzwijnburgers



Wortel



Rode ui



Dit is een nieuw recept en jouw mening telt! Wat vond je ervan?

Vadouvan is een Franse variant op een Indiaas specerijenmengsel. De smaak is kenmerkend en aromatisch - een mix van pittig, zoet en rokerig.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

2x koekenpan, aluminiumfolie, aardappelstamper, soeppan of grote pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Halfkruimige aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wildzwijnburgers* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Doperwten* (g) 69	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vadouvan (zakje(s)) 9	¼	½	½	¾	¾	1
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Melk	scheutje					
Runderbouillon (ml)	200	300	400	500	700	800
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2822 /675	353 /84
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	16,0	2,0
Koolhydraten (g)	65	8
Waarvan suikers (g)	20,6	2,6
Vezels (g)	11	1
Eiwitten (g)	27	3
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

9) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 69) Selderij



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Was of schil de **aardappelen** en **wortel**. Snijd de **aardappelen** in kwarten en de **wortel** in stukken van 2 cm.
- Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!). Snijd de **ui** in halve ringen.
- Zorg dat de **aardappel** en **wortel** net onder water staan in een grote pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook. Kook in 12 – 15 minuten gaar. Voeg in de laatste 3 minuten de **doperwten** en **paprika** toe. Giet af en houd warm met het deksel.

Weetje: Wist je dat aardappelen supergezonde energiebronnen zijn? Naast veel vezels en kalium bevatten ze ook veel vitaminen, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau, en vitamine C voor een sterke weerstand.



3. Bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **wildzwijnburger** 4 - 5 minuten per kant, of tot hij gaar is.
- Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.

Tip: De vadouvan kruiden zijn sterk van smaak. Houd je hier niet van? Gebruik dan 1/2 tl per persoon of laat achterwege.



2. Jus maken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **rode ui** toe en bak in 3 - 4 minuten goudbruin.
- Voeg de bouillon en per persoon: ½ el suiker en ½ tl mosterd toe.
- Kook de jus 3 - 5 minuten in, haal van het vuur en breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** en groenten met een aardappelstamper tot een grove stampot.
- Voeg een scheutje melk en per persoon: ¼ el roomboter en ½ tl mosterd toe om het geheel smeuïg te maken. Breng op smaak met 1 tl **vadouvan** per persoon, peper en zout (zie Tip). Verdeel de stampot over de borden, leg de **wildzwijnburger** ernaast en verdeel de jus eroverheen.

Eet smakelijk!